

## Leefstijl veranderen

Het veranderen van de leefstijl is voor veel mensen moeilijk. Het vraagt om aanpassingen in uw gewoonten en die blijken vaak lastig te doorbreken. Zelfmanagement speelt dan ook een zeer belangrijke rol bij leefstijlverandering. Met persoonlijke begeleiding ondersteunen we u bij het opstarten, maar u moet de verandering zelf volhouden. Uw eigen motivatie en inzet zijn dan ook de sleutel tot succes.

### Maatwerk

Ieder mens is anders. Dit maakt dat niet elke aanpak voor iedereen even goed werkt. Zo kan het zijn dat u een slepende blessure heeft die u belemmert bij het bewegen of dat u moeite heeft om beweegmomenten in te plannen in uw dagelijks leven. Daarom streven wij altijd naar een persoonlijke aanpak. Dit betekent zorg die zoveel mogelijk is afgestemd op uw behoeften en wensen. Zorg op maat dus.

Met een persoonlijk zorgplan helpen we u om stapsgewijs de nodige veranderingen door te voeren. Gezamenlijk wordt gekeken naar uw situatie en mogelijkheden. Door kleine en haalbare doelen te stellen begeleiden en motiveren we u om uw nieuwe leefstijl te integreren in uw dagelijkse leven.

## Uw mening telt

Heeft u klachten of opmerkingen met betrekking tot de Leefstijlmodule Bewegen, dan horen wij dat graag. Met behulp van uw feedback kunnen wij verbeteringen doorvoeren en u en anderen beter van dienst zijn. Aarzel niet om contact met ons op te nemen via: [info@zorginhouten.nl](mailto:info@zorginhouten.nl).

## Zorg in Houten

De Leefstijlmodule Bewegen is ontwikkeld door Zorg in Houten. Deze stichting wordt gevormd door de vijf Medische Centra in Houten en Schalkwijk. Zorg in Houten zet zich in voor een goede samenwerking tussen de verschillende zorgverleners. Dit maakt het mogelijk om u meer en betere zorg te bieden. Kijk voor meer informatie op: [www.zorginhouten.nl](http://www.zorginhouten.nl).

2016.06/ZiH

# Leefstijlmodule Bewegen

- Wat is een gezonde leefstijl?
- Welke behandelingen zijn er?
- Beweegrichtlijnen
- Leefstijl veranderen



## Wat is een gezonde leefstijl?

Wanneer u gezond leeft, zit u beter in uw vel. Bij een gezonde leefstijl hoort goede voeding, voldoende beweging en niet roken. Een gezonde leefstijl zorgt ervoor dat u meer energie heeft en minder snel stress ervaart. Door bewuste keuzes te maken in uw voeding en bewegen profiteert u dagelijks van een gezond en fit lichaam. Een gezonde leefstijl vermindert bovendien bepaalde gezondheidsrisico's als overgewicht, diabetes en hart- en vaatziekten.

### Waarom een Leefstijlmodule Bewegen?

Bij een gezonde leefstijl hoort gezond bewegen. Met gezond bewegen wordt bedoeld dat u minstens vijf dagen per week een halfuur per dag actief beweegt. Bijvoorbeeld fietsen, stevig wandelen, zwemmen, dansen, tuinieren of intensief huishoudelijk werk. Door voldoende te bewegen kunt u beter ontspannen en slapen, heeft u minder kans op overgewicht en krijgt u sterkere spieren en botten.

### Leefstijlmodules

In Houten hebben we meerdere leefstijlmodules ontwikkeld die bijdragen aan een gezondere leefstijl. Binnen deze leefstijlmodules leert u hoe u zelf aanpassingen kunt aanbrengen in uw leefstijl en hoe u hiermee omgaat. Afhankelijk van uw situatie wordt u indien nodig ondersteund door één of meerdere zorgverleners. We hebben leefstijlmodules ontwikkeld voor stoppen met roken, voeding, bewegen, alcoholgebruik, slaapstoornissen en stress. Kijk voor meer informatie op [www.zorginhouten.nl/leefstijl](http://www.zorginhouten.nl/leefstijl).

## Welke behandelingen zijn er?

### **Zelfzorg**

Voldoende bewegen draagt bij aan een gezond en fit lichaam. Er is veel informatie beschikbaar over hoe u gezond kunt bewegen. Deze informatie kan u helpen om zelf aanpassingen aan te brengen in uw leefstijl. Zie bijvoorbeeld de beweegrichtlijnen in deze folder of kijk eens op [www.thuisarts.nl](http://www.thuisarts.nl).

### **Begeleiding door de praktijkondersteuner**

De praktijkondersteuner kan u helpen de algemene beweegadviezen in uw leven in te passen. Door haalbare doelen te stellen kunnen aanpassingen in het beweegpatroon gemaakt worden die goed vol te houden zijn. De praktijkondersteuner geeft u meer achtergrondinformatie over gezond bewegen en voorziet u van tips om een gezond beweegpatroon vol te houden.

### **Beweegtherapie door fysiotherapeut**

Soms is er meer deskundigheid nodig in de vorm van een behandeling door de fysiotherapeut. Bijvoorbeeld als er sprake is van een ziekte of wanneer meer rekening gehouden moet worden met de gezondheid tijdens het bewegen. Dit is onder andere het geval bij diabetes mellitus, longaandoeningen en hart- en vaatziekten. Hierbij moet geen risico genomen worden wanneer men gaat sporten.

## Beweegrichtlijnen

### **Bouw het bewegen geleidelijk op**

Als u niet gewend bent aan actief bewegen, begin dan rustig (bijv. wandeling van 10 minuten). Het gaat erom dat u zich zodanig inspant dat u ervan gaat hijgen en uw hart sneller gaat kloppen. Zodra u stopt met bewegen, moet u weer normaal kunnen praten. Als u naar adem snakt voor u weer wat kunt, dan bent u te ver gegaan.

Breid de inspanning daarna geleidelijk uit door wat vaker en langer te bewegen. De eerste paar keer krijgt u misschien wat spierpijn, maar dat is niet erg. U zult merken dat het elke week beter gaat. Elke dag een halfuur actief bewegen is beter dan één of twee keer per week één uur intensief sporten.

### **Kies de beweging die bij u past**

Kies activiteiten die u leuk vindt en die u makkelijk kunt inplannen in uw dagelijks leven. Zorg voor afwisseling als u dat prettig vindt. Ga op een vaste tijd bewegen (bijvoorbeeld na het eten), dan houdt u het makkelijker vol. U kunt ook afspreken om samen met iemand anders te gaan sporten. Fitness en sporten kan ook onder begeleiding van een deskundige, bijvoorbeeld in onze Medische Centra.

### **Houd het bewegen vol**

Maak er een gewoonte van om in uw dagelijks leven wat extra te bewegen. Neem vaker de trap in plaats van de lift. Laat de auto staan en ga op de fiets naar de winkel of naar uw werk. Wandel naar de brievenbus of het postkantoor en blijf bijvoorbeeld niet urenlang achter elkaar voor de televisie zitten. Al die kleine beetjes helpen om regelmatig en voldoende te blijven bewegen.